

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan di SMK Negeri 4 Kota Gorontalo dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 16 orang siswa yang tergabung dalam satu kelompok eksperimen. Adapun permasalahan yang diteliti yaitu apakah dengan latihan mengangkat beban dapat mempengaruhi keterampilan melakukan lempar cakram. Pengumpulan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada saat tes awal keterampilan melakukan lempar cakram sebelum latihan mengangkat beban dan pada saat tes akhir keterampilan melakukan lempar cakram sesudah latihan mengangkat beban. Dari hasil penelitian diperoleh $t_{hitung} = 5,64 > t_{(0,995)(15)} = 2,95$ menunjukkan bahwa latihan kekuatan otot melalui latihan mengangkat beban dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan melakukan lempar cakram.

B. Saran

Berdasarkan pengalaman dan hal-hal yang ditemukan selama pelaksanaan penelitian, peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut.

1. Guna menghasilkan atlet-atlet pelempar cakram yang berprestasi utamanya atlet di kalangan pelajar, selain memperhatikan aspek teknik, harus diperhatikan pula pada aspek pembentukan kekuatan otot terutama pada otot lengan. Kekuatan otot tersebut dapat dilakukan dengan latihan mengangkat beban.

2. Guru atau pelatih hendaknya memberikan porsi latihan kekuatan otot termasuk latihan mengangkat beban yang dilakukan secara rutin bagi para atlet sehingga proses pembentukan kekuatan otot berhasil secara maksimal.